

2022

5月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	熱量kcal	3時おやつ	熱量kcal
2日	月	御飯・豚肉ともやしの野菜炒め・えびシューマイ・胡瓜とカマホコの甘酢和え・味噌汁・漬物	559	せんべい・緑茶	56
3日	火	御飯・レモンチキン・大根と豚肉の炒め物・南瓜と枝豆のサラダ・味噌汁・漬物	529	パウンドケーキ・紅茶	169
4日	水	御飯・ハンバーグ・里芋と人参の煮物・カフラワーとアスパラのサラダ・味噌汁・漬物	549	コーヒーゼリー	51
5日	木	オムライス・エビフライ・コンソメスープ・メロンゼリー	613	鯉のぼりおやき・ほうじ茶	80
6日	金	お好み焼き・しろなと鶏肉の炒め物・味噌汁・フルーツ	501	ミルクまんじゅう・緑茶	128
7日	土	御飯・銀ひらすの香味焼き・切干大根の煮物・インゲンのおからサラダ・味噌汁・漬物	482	ショコラブッセ・紅茶	85
9日	月	御飯・牛肉のオイスター炒め・大根と鶏肉の塩煮・キャベツの和風ドレサラダ・味噌汁・漬物	524	ととやき・緑茶	63
10日	火	きつねそば・里芋の鶏そぼろ煮・大根とツナのサラダ	506	プチクレープ・ほうじ茶	58
11日	水	大豆と鶏肉のキーマカレー・しろなと竹輪の塩麴和え・コンソメスープ・フルーツ	490	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	78
12日	木	御飯・ホキのグリル・枝豆とペーコンのバターソース・レンコンとひじきのサラダ・味噌汁・漬物	506	黒糖まんじゅう・緑茶	127
13日	金	焼き鳥丼・ごぼうと油揚げの炒め煮・味噌汁・洋なし缶のはちみつジュレ	537	カフェマドレーヌ・紅茶	142
14日	土	御飯・豚肉と里芋の煮込み・豆腐の梅だれがけ・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	598	せんべい・ほうじ茶	53
16日	月	味ぶかし(岩手県郷土料理)・鶏肉のさっぱり煮・インゲンとコーンのサラダ・味噌汁・フルーツ・漬物	549	おしるこ・せんべい・緑茶	181
17日	火	御飯・とんかつ・ひじきと平天の炒り煮・煮豆・味噌汁・漬物	566	フルーツヨーグルト	117
18日	水	御飯・かれのい魚田・切干大根と豚肉の煮物・南瓜サラダ・すまし汁・漬物	501	黒糖まんじゅう・ほうじ茶	127
19日	木	御飯・鶏チリ・白菜とちりめんの煮浸し・胡瓜の甘酢和え・中華スープ・漬物	557	バウムクーヘン・紅茶	108
20日	金	散らし寿司・絹揚げと鶏肉の煮物・ブロッコリーとコーンのお浸し・味噌汁	492	よもぎまんじゅう・ほうじ茶	119
21日	土	御飯・白身魚のピカタ・大根と鶏肉の塩煮・味噌汁・フルーツ・漬物	453	きなこソフトマフィン・紅茶	98
23日	月	御飯・ハンバーグ・れんこんとちりめんの金平・キャベツとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	516	レモンかすてら・紅茶	91
24日	火	深川飯(東京都郷土料理)・鶏肉の塩麴蒸し・筍と平天の煮物・インゲンのパジルドレサラダ・すまし汁・漬物	581	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	128
25日	水	御飯・さわらの鳴門煮・はたけ菜と鶏肉の炒め物・キャベツと竹輪の和え物・味噌汁・漬物	461	ほうじ茶プリン	92
26日	木	あんかけ卵とじうどん・白菜と豚肉の煮物・洋なし缶のオレンジジュレ	555	せんべい・緑茶	36
27日	金	御飯・ホッケの塩焼き・里芋の鶏そぼろ煮・小松菜と椎茸のゴマ和え・味噌汁・漬物	474	スイートポテト・紅茶	70
28日	土	ポークカレー・キャベツとピーマンの和え物・卵とトマトのスープ・抹茶ゼリー	540	黒糖水ようかん・ほうじ茶	46
30日	月	ねぎとろ丼・大豆煮・味噌汁・フルーツ	483	酒まんじゅう・せんべい・緑茶	139
31日	火	御飯・鶏大根・やっこ・ほうれん草と竹輪の和え物・とろろ汁・漬物	492	アセロラゼリー	32

材料の都合により変更する場合があります